

1. SENESİNDEKİLERE İLKYARDIM BİLGİLENDİRMESİ

GİRİŞ

Bu ilkyardım bilgilendirmesi henüz ilkyardım eğitimi almamış DKSK'lılara, yaz etkinliklerinde karşılaşılabilecekleri başlıca sorunlar hakkında bilgi vermek, genel olarak sorunlara karşı nasıl davranmaları ve basit durumlarda önlem ve müdahale olarak ne yapılması gerektiğini-ne yapılamaması gerektiğini anlatmak amacıyla hazırlanmıştır. Unutmayın ki, siz daha ilkyardım eğitimi almadınız ve bu bilgilendirmeyi okuyunca da ilkyardım müdahalesi yapabiliyor olmayacaksınız.

Herhangi bir kaza durumunda (ekip arkadaşınızın ayağı taşa takılıp bileğini burkması, yada kafasına sıcak geçip de burnunun kanaması yada yılan sokması vs. vs.), ilk olarak 'sakin olun'. Telaşlanmayın, panik yapmayın, koşmayın ama seri bir şekilde hareket edin. Bölgenin sizin için de güvenli olup olmadığından emin olun, kendinizi ve ekip arkadaşlarınızı güvene alın. Hemen durumu en yakınınızdaki ilkyardım eğitimi almış birine bildirin (ekip başınız, TS vs.). bundan sonrasında o kişi olayla ilgilenecektir, gereken müdahaleleri yapacaktır. Eğer size görev verilirse, yapabilecekseniz zaman kaybetmeden yapın; eğer yapamayacağınızı düşünüyorsanız sorumluluk almayın, kahramanlık yapmaya çalışmayın. Siz olayı gözlemleyin ama olaya karışmayın.

2007-2008 İKK

İyi Etkinlikler...

KANAMA

NEDİR?

Damar bütünlüğünün bozulması sonucu kanın damar dışına (vücudun içine veya dışına doğru) doğru akmasıdır.

İLKYARDIMCININ YAPMASI GEREKENLER

- Kanayan yer üzerine temiz bir bezle bastırılır,
- Kanama durmazsa ikinci bir bez koyarak basıncı artırılır,
- Gerekirse bandaj ile sararak basınç uygulanır,

- Kanayan yere en yakın basınç noktasına baskı uygulanır,
- Kanayan bölge yukarı kaldırılır,
- Şok pozisyonu verilir.

ŞOK

NEDİR

Şok, vücut hücrelerinin kan dolaşımından yeterince faydalanamaması sonucu ortaya çıkar.

HANGİ NEDENLERLE ORTAYA ÇIKAR?

- Kan kaybı
- Dehidrasyon
- omurilik yaralanmaları
- Kalp krizi

Aşırı acı duyma gibi nedenlerle ortaya çıkabilir.

BELİRTİLERİ NELERDİR?

- Bilinç düzeyi bozulur, koma ve bilinç kaybı görülebilir.
- Nabız sayısı yükselir ve güçsüzleşir.
- Solunum sayısı artar ve yüzeyselleşir.
- Deri soluk terli ve soğuk olur.
- Susamam ve mide bulantısı görülebilir.

Şok müdahale edilmezse öldürücü olabilir!

İLK YARDIMCININ YAPMASI GEREKENLER

Yaralının ayaklarını yerden 25-30 cm yükseğe kaldırın ya da eğimli bir arazide bu şekilde yatırın.

Şok neden olan duruma ilkyardım yapın.

Isı kaybına engel olacak önlemler alın.

Hastayı bilinci açıksa sakinleştirin.

Uzun süreli müdahalelerde küçük yudumlarla su verilebilir ama yiyecek vermeyin.

YARA BAKIMI

Oluşan bir yaranın düzgün bir şekilde temizlenmesi, kapatılması ve bandajlanması enfeksiyon riskini minimuma indirir. Temizleme için en iyi yöntem mekanik yıkamadır. Yani, yara bir yıkama enjektörü ile yüksek basınçla yaraya yönlendirilen uygun bir solüsyon ile yıkanır. Temizleme solüsyonu, dezenfekte su olabilir, bu da 1 litre temiz suya 20 mililitre Batikon karıştırılarak elde edilebilir. Hazırladığınız solüsyonu bir şırıngaya çekin ve yarayı temizleyin. Steril gazlı bez, yarayı örten ilk tabakadır. Bandajın görevi ise, gazlı bezi sabitlemek, korumak ve görevine yardımcı olmaktır. Sargı bezi, bant, elastik bandaj, pamuklu sargılar yada herhangi bir şey olabilir. Yüzük gibi kan akışını kesebilecek nesnelere üzerinden bandaj yapmayın, şişme olursa bandajı gevşetin. Bandajı ne çok sıkı, ne de çok gevşek yapın.

Eğer yarada 1) artan ağrı, sıcaklık, kızarıklık ve şişme, 2) iltihap, 3) yaranın hemen kenarında derinin altında oluşan kırmızı izler, 4) sistemik ateş varsa; yara enfeksiyon kapmış demektir. Bu durumda, yarayı açın ve iltihabın akmasına izin verin. Yarayı, hastanın dayanabileceği sıcaklıktaki suyla yıkayın. Yarayı iltihabın akmasına izin verecek şekilde gazlı bezle sarın. Günde 2 kere yara temizliği yapın.

YANIK

Dağda yanık vakaları, ya güneş yanıklarıdır ya da yanlış ocak kullanımından kaynaklanan yanmalardır. Trangia ocağınızı yakarken dikkatli olun. Yanan ocağa ispirto koymayın, eğer ocağın alevini göremiyorsanız elinizle sıcaklık kontrolü yapın. Yanıyorsa önce kısımakla ocağı söndürün, sonra hazneye ispirto ekleyin. Hazneyi elinize alıp öyle ispirto ekleyin, tepeden dökmeyin ki etrafa saçılmasın. İspirtoyu küçük şişelerde taşıyın. Benzin ocağı kullanacaksanız, sahibinden nasıl kullanıldığını iyice öğrenin, bi püf noktası varsa öğrenin. İyice öğrenmeden benzin ocağını tek başınıza yakmayın.

Yanığa müdahale:

1. yanığa neden olan ortamdan uzaklaşın ve yaralının yanma işlemini durdurun.
2. yanığı sabunlu su ile yıkayın, kurulayın. Patlamış su keselerini temizleyin, fakat patlamamışları patlatmayın.
3. yanığın üzerini ince bir katman antibiyotikli krem/silverdin sürün.
4. yanığı ince bir gazlı bez ile örtün.

5. tahliye edilmesi gerekiyorsa, tahliye edin.
 6. İbuprofen yanıklar için bir ağrı kesicidir, ağrı olursa yaralıya içirebilirsiniz.
- Yanığın üzerine buz koymayın!

HİPOTERMİ

Hipotermi, merkezi vücut sıcaklığının 35°C altına düşmesidir. Ancak standart termometrelerle 35°C altındaki değerlerin ölçülmesi olanaksızdır. Bu nedenle hipotermi düşünülen hastalarda düşük sıcaklığı gösterebilen özel termometreler kullanılmalıdır. Sağlıklı sıcaklık ölçümü rektal, intravezikal ve özefagustan yapılabilir. Timpanik ve aksiller ölçüm uygun değildir.

a) **Hafif hipotermi:** Hipotermiyi fark etmenin en pratik yolu grup halindeki insanların birbirini gözlemlemesidir. Hipotermimin ilk belirtisi üşümedir. Ellerin ve ayakların acıyacak derecede üşümesi yaygındır. Vücut sıcaklığı düştükçe kas koordinasyonu azalır, 34-35°C'de belirgin koordinasyon güçlüğü, yürüme hızında düşme, bilinç bulanıklığı ve duyarsızlık vardır. 32-34°C'de koordinasyon azalması, düşme, yavaş düşünme ve konuşma, elleri kullanamama, hafıza kaybı gelişir. Bu durumda düzeltici önlemlerin alınmaması kişinin şiddetli hipotermiye girmesine yol açabilir.

b) **Orta derecede hipotermi:** 30-32°C'de titremenin durması, koordinasyonun tamamen kaybolması ve kaslarda sertleşme, ayakta duramama, bilinç bulanıklığı, mantıksız davranışlar gelişir. 28-30°C'de kaslarda ciddi sertleşme, yarı baygınlık, midriazis, yüzeysel solunum ve filiform nabız vardır.

c) **Şiddetli hipotermi:** 28°C altında baygınlık, ventriküler fibrilasyon gelişir. 20°C civarında kalbin durması sonucu ölüm olur. 19-20°C'de EEG'de beyin ölümü görülür. Vücut sıcaklığının nesnel olarak ölçülemediği koşullarda, şiddetli hipotermiyi tanımak güçtür. Şiddetli hipotermideki kişilerin çeneleri sıkı bir biçimde kapalı olduğundan oral yoldan vücut ısısını ölçmek yerine rektal ölçüm tercih edilmelidir.

Vücut sıcaklığı düştükçe titreme yavaşlar ve durur. Bu, orta ve şiddetli hipotermiye gidişin ilk göstergesidir. Koordinasyon o kadar azalır ki, kişi yardımsız yürüyemez

duruma gelir. Kişinin soğuktan korunmaya çalışmaması şiddetli hipoterminin sık rastlanan önemli belirtilerinden biridir. Bu durumdaki bir kişinin solunumu fark edilemeyecek kadar yüzeysel, nabızı da alınamayacak kadar filiform (hızlı ve şiddeti düşük) olabilir. Hipotermik kişiler canlı oldukları halde bir ölümün tüm belirtilerini gösterebilirler. Bu nedenle donan bir insanın ölü olup olmadığına karar verebilmek için kesinlikle o kişiyi ısıtmak gerekir. Ancak başarılı bir ısıtma işleminden sonra kesin ölüme karar verilebilir.

HİPOTERMİ ACİL BAKIMINDA TEMEL İLKELER

Ø Hipotermik hasta metabolik buz kutusundadır

Ø Isıtma, kalpte geri dönüşsüz aritmilere (atım düzeni bozukluklarına) yol açabilir. O nedenle, daha fazla ısı kaybının önlenmesi önemlidir. Bunun için;

§Yaş giysileri çıkarılıp, kurulandıktan sonra kuru giysiler giydirilmelidir. Bu işlem çok kısa sürede ve kapalı ortamda (ambulansta) yapılmalıdır

§Sıcak, kuru battaniye ile sarmalanmalıdır

Ø Hastanın yaşamsal bulgularının düzeni ve devamlılığı sağlanmalıdır

Ø Hasta ölü gibi görünmesine rağmen geri döndürülebilir

ACİL BAKIM:

HAFİF HİPOTERMİ (32°- 35 ° C)

Ø Hastaya temkinli (nazik) yaklaşın

Ø Daha fazla üşümesini engelleyin

Ø Soğuk ortamdan uzaklaştırın, öncelikle ılık alıştıktan sonra da sıcak ortama alın

Ø Baş, boyun, göğüs ve kasıklarına sıcak havlu, termofor koyabilirsiniz (dikkat: çok sıcak olmasın, ılık sıcak olsun)

Ø Kontrol edilemeyen titremeleri bittiğinde ılık sıcak içecekler verebilirsiniz

ORTA ŞİDDETLİ HİPOTERMİ (29°- 32°C)

Ø Yaş giysilerini çıkarıp kuru giysiler giydirerek ve battaniye ile sarmalayarak daha fazla üşümesini engelleyin

Ø Aktif ısıtmadan kaçının (ısıtıcıya maruz bırakmayın)

AĞIR HİPOTERMİ (27°- 29°C)

- Ø Soluk yolunun açık olmasını ve devamlılığını sağlayın
- Ø Hiperventilasyon (daha sık ve derin nefes alma) yaptırmayın
- Ø Hastaya temkinli bakım verin sert hareketlerden kaçının (durumu yaralanmaya çok müsaittir)
- Ø Yaş giysilerini çıkarıp kuru giysiler giydirerek ve battaniye ile sarmalayarak daha fazla üşümesini engelleyin
- Ø Sadece içten ısıtma uygulanır, dıştan ısıtıcı uygulama yapılmamalıdır. Çok sıcak ortama konulmamalıdır; ılık ortam gittikçe artan hafif ısıtma ile sıcaklaştırılır.

GÜNEŞ YANIĞI

Güneş yanığı bir akut cilt iltihabıdır ve güneş ışığının ultraviyole ışınları tarafından ve uzun süre güneşe maruz kalındığında meydana gelmektedir. İltihap ciltte kızarıklıklara ve şişmelere yol açar ve sadece güneş ışınlarının vurduğu bölgede bu belirtiler görülür. 6 ila 8 saat sonra güneşin vurduğu bölgede ağrılar ve kaşıntı meydana gelir. Aşırı yanıklarda kabarcıklar ve ateşlenme görülür, bu da ikinci derece bir yanık anlamına gelir. Hastalığın doruk noktasına 24 ila 36 saat sonra ulaşılır. 1-2 hafta sonra güneş yanığı geçer. Geriye cildin sertleşmesi ve bronzlaşmış olması kalır.

Güneş yanığı en çok şu nedenlerden dolayı meydana gelir: uzun süre güneşlenmekten sonra, güneş ışınlarının etkisini azımsayınca, mesela bulutlu günlerde veya gölgede, yansıma sayesinde güneş ışınlarının etkisi güçlenince, mesela suda veya güneşten koruma faktörü düşük olan güneş yağı kullanıldığında.

Her güneş yanığı cilde zarar verir. Genellikle vücudunuz güneşin meydana getirdiği hasarları düzeltebilir. Ama bu mekanizma aşırı şekilde kullanılmamalı. Cildin “hafızası” bütün güneş yanıklarını ve aşırı güneşlenmeleri akılda tutar. Güneş ışınları görünülür yanık olmadan da cilde zarar verebilirler. Cildin esnekliği yok olabilir ve kırışıklar meydana gelebilir. Ayrıca güneş yanığı, özellikle çocuk yaşlarda meydana geldiyse, cilt kanserine yol açabilir.

Cildin ne kadar güneşe dayanabileceği kişiden kişiye değişir. Bu dayanıklılık cilt tipine, rengine ve vücutun çeşitli kısımlarına bağlıdır. Cildin güneşe alışık olduğu bölümler daha az hassastır, mesela yüz veya kollar, sırt veya uyluklar daha fazla tehlikededir. Ayrıca çeşitli ilaçlar, mesela antibiyotikler, vücuttan su atan maddeler ve müshiller cildin hassas olmasına neden olurlar. Bu yüzden ilaçların içinde bulunan bilgileri dikkatle okuyunuz.

Kendinizi güneş yanığından en iyi korumanın yöntemi fazla güneşe çıkmamaktır. Saat 10 ila 16 arası güneş ışınlarının etkisi en yüksektir. Dolayısıyla bu saatlerde fazla güneşe maruz kalmamak gerekir. Ayrıca güneş ışınlarından korunmak için yeterli koruyucu losyonlar kullanmalısınız. Bu tür losyonlar cilt tipine uygun olmalı ve cilt tarafından kolay emilebilmeleri için yeterince yağ içermelidirler. Güneş yağını güneşe çıkmadan 20 dakika önce cildinize sürmelisiniz, bu zaman içerisinde cildiniz yağı emmiş olur. Ancak bu şekilde güneş yağı koruyucu olabilir. Ayrıca güneş yanığından sonraki bakım da önemlidir. Özellikle Vitamin D içeren losyonlar yararlıdır.

Güneş yanığı meydana geldikten sonra uygulayabileceğiniz bir kaç öneri:

- En önemlisi artık kesinlikle güneşten uzak durmak
- Hafif yanıklara apres-losyonları (bildiğin güneş kremi işte) kullanabilirsiniz. Bunlar serinletici ve rahatlatıcı etki taşıır
- Çok su içiniz!
- Kaşıntı veya kabarıklar alerji belirtileridir. Antialerjik kremler faydalı olur
- Dışarıya çıkarken yanık bölgeler tamamen uygun elbiselerle kapatılmalıdır
- Aşırı sancılanma, ateşlenme, kabarcıklar, baş ağrısı, ense sertleşmesi, mide bulantısı ve kusma gibi belirtiler meydana geldiğinde, doktor müdahalesi gerekmektedir.

BURKULMA

Genellikle düz olmayan bir yüzeye basılması ve ayağın dönmesi sonucu oluşur. Kasta veya tendonlardaki yırtılma gerilme; bağlardaki veya eklem kapsülündeki yırtılma ise burkulma olarak tanımlanır. Burkulma sonrasında ağrı ve şişme görülür. Kırkmiş gibi tedavi edilmesi gereken burkulmalar olabilir.

İLK MÜDAHALE:

En önemlisi o bölgeye hemen **baskı** uygulamaktır. Ama bu özenli bir uygulama olmalı! Bu nedenle yumuşak bir malzeme ile (mesela bir çift çorap) bölgeye baskı uygulamalı ve o şekilde bandajlamalıdır. Bandajı ayağın altından geçirerek 8 şeklinde yapınız. Baskının çok sert olması gerekmez, sadece doğru bölgeye uygulanmalıdır. Ayagın ilk 24 saat içinde mümkün olduğunca kalp seviyesinden daha yüksekte tutulmaya çalışılması önerilir ama bunun dagdaki uygulaması kişinin hissiyatına göre değişir.

Baskıdan sonraki önemli müdahale soğuk uygulamaktır, ama bunu sakın doğrudan deri üzerine uygulama, arada bir bez bulunsun. Buza dayanabildiğin kadar dayan sonra baskı uygulamaya devam! Bu ikisini dönüşümlü olarak uygulamak en iyi sonucu verir. Bu süre içinde sıcaktan olabildiğince kaçın, bileğini sıcak suya sokma veya ısıtıcı kremler kullanma sakın!

AYAKKABI VURMASI

Ayaklar yaz etkinliklerinde tüm yuku tasimalarından oturu çok değerlidirler ve çok kolay size acı verecek hale gelebilirler. Bunu önlemek için yapılacak ilk iş etkinlikten önce tırnaklarınızı kesmek olsun ki tırnagınızın digger parmaklarınıza ya da ayagınıza zarar vermesini engellemiş olun. Bir diğer önemli nokta da su toplamasıdır. Malum o kadar zaman ayaga baskı yapınca ayakkabının sertliğinin de etkisiyle ayak su toplayabilir. Önlemek için yumuşak bir çorap seçmek iyi olabilir. Ama bir kere ayagınız su toplamışsa onunla yola devam etmek zorundaysanız yapılacak şey su balonunu kesinlikle patlatmak olmamalıdır çünkü siz onu patlatınca o kendiliginden geri çıkacaktır. Onun yerine sargi bezlerinden bir simit yapıp balonun üstüne yerleştirmek yeterli olacaktır. Simit yapmayı ise en yakınınızdaki bir egiticiden öğrenebilirsiniz. Yine çok ayakkabi vuruyorsa o bölgeye flaster yapıştırabilirsiniz.

BÖCEK SOKMASI

Bölgenin su ve sabunla yıkanması en basit ve etkili tedavidir, buz uygulanması şişliği ve ağrıyı azaltabilir.

Zehir riski olmayan boceklerde bocegin ignesi deride kalmisssa bu temiz bir igne (isitilabilir) yardimiyla cikarilir.Sokulan yer hareket ettirilmez, üzerine buz konur.Ağız içinden sokmuşsa buz konup acilen hastaneye gidilir.Genel durum kötü ve önceden bocek sokmasına duyarlılığı varsa acilen hastaneye götürülür.

Zehir riski olan boceklerde ısırılan kişi hareket ettirilmez.Isırılan bölge tesbit edilir ve kalp seviyesinin aşağısında tutulur.Isırılan bacak veya kol, ısırılan yerin yukarisından sargı ile sıkılır.Turnike her yarım saatte bir, iki dakika gevşeterek zehrin yavaş yavaş kana karışması sağlanır.Böylece az miktarda zehir kan tarafından kolayca etkisiz hale getirilir.Isırılan yer su ile fazla ovmadan yıkanır, zehrin bir kısmı giderilmeye çalışılır..Buz uygulanabilir..Isırık yerin kesilip emilmesi, ilk yarım saat içinde faydalı olabilir.Ancak iltihaplanma riski vardır ve ağızdan küçük yarası olan emen kişinin vücuduna da geçebilir.Isırılan kişi kesinlikle sarsılmadan ve ısırılan yer oynatılmadan hastaneye götürülür.Isıran bocek öldürülmüşse, yılanın teşhisi bakımından o da hastaneye götürülür.

YILDIRIM ÇARPMASI VE MÜDAHALESİ

Yıldırımdan korunmak için:

1. bölgesel hava durumunu bilin. (şimşekli hava yaz aylarında genellikle öğleden sonraları kendini gösterir ve Kaçkar yaz etkinliğinde yıldırımla karşılaşmanız çok olasıdır).
2. çakan yıldırımları gözlemleyin. Eğer yıldırımın ışığından sonraki 5 saniye içinde sesini de duyarsanız, bu demektir ki, fırtına/yıldırım bölgesi 1.5 kilometrelik alan içerisinde ve bir an önce güvenliğinizi sağlamanız gerekmektedir.
3. güvenli bir yer bulmaya çakişın. Yüksek yerlerden (tepelerden), yüksek nesnelere (ağaçlardan), açık alanlardan, metal nesnelere, geniş düzlüklerden ve su birikintilerinden kaçının. Eş boyutlu bir sığınak (aynı boyda ağaçların oluşturduğu bir alan, derin mağaralar vs. güvenlidir. Bu sırada, elinizdeki, çantanızdaki kazma-kürek gibi metal malzemeleri bir an önce kendinizden ve ekibinizden uzaklaştırın.

4. güvenli pozisyonda kalın. Vücudunuzu küçülterek, yalıtımlı bir maddenin (mat, çanta) üzerine çökün. Kafanızın üstüne mat-çanta alın. Hiçbir noktadan yere temas etmediğinizden emin olun.
5. grup olarak beklemeyin, herkes dağılsın ama herkesin birbirini gördüğünden de emin olun.

Yıldırım çarpmasıyla, kişi:

1) aniden ölebilir, 2. kişinin solunumu durabilir (yardımcı solunuma olumlu tepki veren), 3) kişinin kalbi atmayabilir ve solunumu durmuş olabilir, 4) hırpalanmış ve tedavi edilebilir yaralar almış olabilir, 5) hiç yaralanmayabilir. Yıldırım çarpan biri ile karşılaştığınızda, panik yapmayın, sakin olmaya çalışın. Ve hemen ekip başına ve artçıya, sizden daha deneyimli insanlara haber verin.

SU DEZENFEKSİYONU

Doğada her zaman temiz, akan su bulamayabiliriz. Bu durumlarda temizliğinden emin olmadığımız suları tüketmek zorunda kalabiliriz. Ancak, basit yöntemler ile suları içilebilecek seviyede dezenfekte etmemiz mümkün. Bu amaçla;

1. Suyu kaynatabiliriz. Kaynatma insanı hasta eden organizmaları (mikropları, parazitleri) öldürür. Gerçekte, su kaynama noktasına gelen zamanda, yüksek irtifada bile, organizmalar ölür. Bu yüzden, kaynama noktasına gelen su büyük ihtimalle- içmek için güvenlidir. Yani bir yaz etkinliğinde akan su bulamadıysanız, durgun su tüketmeniz gerekiyorsa (örneğin göl suyu), içmek için kullanacağınız suyu trangiada kaynatıp öyle tüketmeniz en mantıklısıdır.
2. Filtre ederek de, sular bazı zararlı maddelerden ayrıştırılabilir. Bazı filtreler vardır ki, Giardia ve Cryptosporidium gibi tek hücreli organizmaları ve bakterileri temizler. (hiçbir filtre virusleri temizleyemez). Böyle filtreler vardır ama biz etkinliklere böyle filtreler götürmüyoruz. Yine de, yemeni ile Dipsiz gölde yüzen turuncu böcekleri rahatlıkla süzebilirsiniz.
3. zarlı organizmaları öldürmek için suya bazı kimyasallar katılabilir. İyot ve klor en çok tercih edilen kimyasallardır, sudaki organik maddelerle daha az etkileşime girerler. İyot ticari olarak değişik biçimlerde bulunur (PotableAqua tabletler). Bu amaçla, tabletler yerine, ilkyardım çantalarında bulunan, yara dezenfeksiyonu amacıyla kullanılan povidon-iyot solisyonlarını (Batikon) da

kullanabiliriz. Şöyle ki; 1 litre ılık, berrak (yemeni ile süzölmüş) suya 8 damla povidon-iyot damlatılır ve 15 dakika beklenir. Su içilebilecek kadar temiz olacaktır. Eğer su soğuksa, 2 katı damlatılmalıdır, ve 2 kat uzun süre bekletilmelidir.

2007-2008 İKK

İyi etkinlikler..